

Εισαγωγή στην πρόληψη των ουρολοιμώξεων σε φροντιζόμενους δομών μακροχρόνιας φροντίδας.

Σχετικά με την ανωγεννητική υγιεινή, την αλλαγή πάνας και την επίσκεψη στην τουαλέτα.

Εκπαιδευόμενος:

Προϊστάμενος:

Η ουρολοίμωξη σε φροντιζόμενους δομών μακροχρόνιας φροντίδας είναι μια κοινή λοίμωξη που μπορεί να προληφθεί σε πολλές περιπτώσεις.

Η φροντίδα των φροντιζόμενων περιλαμβάνει συχνά εργασίες φροντίδας που σχετίζονται με την ανωγεννητική, την αλλαγή της πάνας και την παροχή βοήθειας στην επίσκεψη στην τουαλέτα. Το μη εκπαιδευμένο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης εκτελεί συχνά αυτού του είδους τις εργασίες φροντίδας. Για να συμβάλετε στην πρόληψη της ουρολοίμωξης απαιτούνται γνώσεις, εκπαίδευση και δεξιότητες.

Αυτό το πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί ως βοήθεια τόσο για το άτομο που φροντίζει την εργασία εισαγωγής όσο και για το άτομο που δέχεται την εισαγωγή.

Στη σελίδα 1 θα βρείτε μια λίστα με τις συνολικές προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούνται για να εκτελεστούν οι εργασίες φροντίδας με τον σωστό τρόπο για την πρόληψη της ουρολοίμωξης.

Στη σελίδα 2 θα βρείτε οδηγίες σχετικά με την υγιεινή των γεννητικών οργάνων, την αλλαγή της πάνας και την παροχή βοήθειας στην επίσκεψη στην τουαλέτα.

Στη σελίδα 1 και 2 μπορείτε να σημειώσετε πότε η διάδοση και η εκτέλεση έχουν ολοκληρωθεί καλά.

Στις σελίδες 3 και 4 θα βρείτε υλικό φόντου που θα χρησιμοποιήσετε για περαιτέρω επεξήγηση κάθε θέματος.

Υγιεινή των χεριών: απολύμανση και πλύσιμο των χεριών Na εκτελείται αμέσως πριν και αμέσως μετά από όλες τις διαδικασίες φροντίδας που σχετίζονται με την ανωγεννητική υγιεινή, την αλλαγή πάνας, τη βοήθεια κατά την επίσκεψη στην τουαλέτα - και μετά τη χρήση γαντιών μιας χρήσης. Μπορεί να περιλαμβάνει είτε απολύμανση είτε πλύσιμο των χεριών.	Δόθηκε την Ημερομηνία και υπογραφή	Εκτελέστηκε την Ημερομηνία και υπογραφή
Συνθήκες για ασφαλή υγιεινή των χεριών		
α. Τα νύχια είναι κοντά και χωρίς βερνίκι και τεχνητά νύχια. β. Τα χέρια και οι καρποί δεν φέρουν κοσμήματα (συμπεριλαμβανομένης της βέρας), ρολόι και επίδεσμο. γ. Τα μανίκια είναι κοντά (πάνω από τον αγκώνα).		
Απολύμανση χεριών		
α. Πραγματοποιείται όταν τα χέρια είναι ορατά καθαρά και στεγνά. β. Εφαρμόστε αρκετή ποσότητα αλκοολούχου διαλύματος ώστε τα χέρια να διατηρηθούν υγρά για 20-30 δευτερόλεπτα ενώ τα τρίβετε. γ. Για το υγειονομικό προσωπικό, η απολύμανση των χεριών γίνεται ως συμπληρωματική διαδικασία μετά το πλύσιμο.		
Πλύσιμο χεριών		
α. Εκτελείται όταν τα χέρια έχουν έρθει σε επαφή με ανθρώπινο υλικό (π.χ. περιπτώματα, ούρα) ή όταν είναι βρεγμένα και όταν είναι ιδρωμένα μετά τη χρήση γαντιών μιας χρήσης. β. Για το υγειονομικό προσωπικό, η απολύμανση των χεριών λειτουργεί ως συμπληρωματική διαδικασία μετά το πλύσιμο.		
Μέτρα Πρόληψης	Δόθηκε την Ημερομηνία και υπογραφή	Εκτελέστηκε την Ημερομηνία και υπογραφή
α. Φορέστε γάντια και ποδιά μιας χρήσης κατά την διάρκεια της ανωγεννητικής υγιεινής και όταν αλλάζετε πάνα		
Εξοπλισμός	Δόθηκε την Ημερομηνία και υπογραφή	Εκτελέστηκε την Ημερομηνία και υπογραφή
α. Χρησιμοποιήστε καθαρή επιφάνεια εργασίας. β. Χρησιμοποιήστε καθαρό εξοπλισμό όπως πετσέτες, πανάκια, λεκάνη πλυσίματος, δοχείο ούρων, σαπούνι για ευαίσθητες περιοχές, σακούλα απορριμμάτων, και σακούλα για απόρριψη των ρούχων που χρειάζονται πλύση.		

Ανωγεννητική Υγιεινή Εκτελεστέ ανωγεννητική υγιεινή τουλάχιστον μία (1) φορά την ημέρα	Δόθηκε την Ημερομηνία και υπογραφή	Εκτελέστηκε την Ημερομηνία και υπογραφή
<ul style="list-style-type: none"> • Γυναίκα: <ul style="list-style-type: none"> » Πλύνετε προς την κατεύθυνση από το άνοιγμα της ουρήθρας - από μέσα προς τα έξω. Χρησιμοποιήστε καινούργιο πανί/σφουγγάρι για κάθε πλύση. Ξεπλύνετε το σαπούνι. » Πλύνετε την υπόλοιπη περιοχή. Πλύνετε προς την κατεύθυνση του πρωκτού. Χρησιμοποιήστε καινούργιο πανί/σφουγγάρι για κάθε πλύση. Ξεπλύνετε το σαπούνι. » Στεγνώστε καλά το δέρμα. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Άνδρας: <ul style="list-style-type: none"> » Τραβήξτε προσεκτικά την ακροποσθία προς τα πίσω. » Πλύνετε τη βάλανο προς την κατεύθυνση από το άνοιγμα της ουρήθρας- από μέσα προς τα έξω, χρησιμοποιήστε καινούργιο πανάκι/σφουγγάρι για κάθε πλύση. Ξεπλύνετε το σαπούνι. » Πλύνετε την υπόλοιπη περιοχή και το όσχεο. Πλύνετε προς την κατεύθυνση του πρωκτού. Χρησιμοποιήστε καινούργιο πανί για κάθε πλύση. Ξεπλύνετε το σαπούνι. » Τραβήξτε προσεκτικά την ακροποσθία στη θέση της. » Στεγνώστε καλά το δέρμα. 		
Αλλαγή πάνας	Δόθηκε την Ημερομηνία και υπογραφή	Εκτελέστηκε την Ημερομηνία και υπογραφή
<ul style="list-style-type: none"> • Αλλάξτε πάνα τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα. • Προσπαθήστε να αλλάξετε την πάνα το συντομότερο δυνατό μετά την ούρηση. • Ξεπλύνετε το δέρμα της "περιοχής που καλύπτει η πάνα". • Επιλέξτε το σωστό μέγεθος πάνας. 		
Επίσκεψη στην τουαλέτα (άδειασμα της ουροδόχου κύστης)	Δόθηκε την Ημερομηνία και υπογραφή	Εκτελέστηκε την Ημερομηνία και υπογραφή
<ul style="list-style-type: none"> • Προσπαθήστε να παροτρύνετε τον φρονιζόμενο να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα (όταν είναι δυνατόν, ανάλογα με τη λειτουργική και πνευματική του κατάσταση). <p>Βοηθήστε σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Εξασφάλιση μιας καλής καθιστής θέσης για την εκκένωση της ουροδόχου κύστης » Αφιερώστε επαρκή χρόνο και ενισχύστε το αίσθημα ασφάλειας 		

IMAGINE



Υλικό αναφοράς

Η υγιεινή των χεριών (απολύμανση ή πλύσιμο των χεριών ακολουθούμενο από απολύμανση) αποτελεί τον πυρήνα της αποτελεσματικής πρόληψης των λοιμώξεων. Για αυτό τον λόγο, είναι σημαντικό να εκτελείτε την υγιεινή των χεριών με το σωστό τρόπο και τη σωστή στιγμή για την πρόληψη λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος.

Συνθήκες για την ασφαλή υγιεινή των χεριών

Τα κοσμήματα, τεχνητά νύχια, το βερνίκι νυχιών και τα μακριά μανίκια δημιουργούν κακές προϋποθέσεις για την αποτελεσματική υγιεινή των χεριών, καθώς τα αντικείμενα αυτά αποτελούν εστίες συγκέντρωσης των μικροοργανισμών. Μετά την υγιεινή των χεριών οι μικροοργανισμοί σε αυτά τα αντικείμενα θα παραμείνουν και μπορούν να μεταδοθούν στους φροντιζόμενους.

Απολύμανση χεριών

Η υγιεινή των χεριών πρέπει να πραγματοποιείται αμέσως πριν και αμέσως μετά από την διαδικασία φροντίδα της ανωγεννητικής υγιεινής, την αλλαγή πάντας και τη βοήθεια κατά την επίσκεψη στην τουαλέτα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις η πρώτη επιλογή για την υγιεινή των χεριών είναι η απολύμανση. Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ορατά καθαρά και στεγνά χέρια. Μελέτες έχουν δείξει ότι απαιτούνται 20-30 δευτερόλεπτα τριψίματος των χεριών με αντισηπτικό για την απομάκρυνση των μικροοργανισμών.

Πλύσιμο χεριών

Πλύντε τα χέρια σας έχουν μολυνθεί με σωματικά υγρά και ανθρώπινα υλικά (π.χ. περιπτώματα, ούρα), όταν τα χέρια είναι βρεγμένα και ιδρωμένα μετά τη χρήση γαντιών μιας χρήσης. Να πλένετε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ώστε να απομακρύνετε τους περισσότερους μικροοργανισμούς.

Το πλύσιμο των χεριών του υγειονομικού προσωπικού πρέπει πάντα να συμπληρώνεται με απολύμανση.

Μέτρα πρόληψης

Η παροχή βοήθειας σε φροντιζόμενο για την υγιεινή της ανωγεννητικής περιοχής, η αλλαγή πάντας και η επίσκεψη στην τουαλέτα είναι όλα μέτρα φροντίδας που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης των χεριών και των στολών εργασίας από περιπτώματα και ούρα.

Χρησιμοποιήστε γάντια και ποδιά μιας χρήσης σε κάθε διαδικασία φροντίδας - και πετάξτε τα μετά την ολοκλήρωση της.

Ξεκινήστε τη διαδικασία φροντίδας φορώντας γάντια και ποδιά μιας χρήσης και αφαιρέστε τα μετά την ολοκλήρωση της φροντίδας.

Θεωρήστε πάντα τα χρησιμοποιημένα γάντια μιας χρήσης ως πηγή μετάδοσης όπως και τα ακάθαρτα χέρια χωρίς γάντια.



Εξοπλισμός

Πριν από την εκτέλεση αυτών των διαδικασιών φροντίδας, η προετοιμασία είναι σημαντική. Τα μέτρα πρόληψης και ο λοιπός εξοπλισμός πρέπει να τοποθετούνται σε καθαρή επιφάνεια εργασίας κοντά στον φροντιζόμενο (π.χ. σε κομοδίνο ή σε καροτσάκι νοσηλείας). Η χρήση μιας περιοχής που καθαρίζεται εύκολα ελαχιστοποιεί τη μετάδοση μικροοργανισμών στον φροντιζόμενο.

Πολλά είδη μικροοργανισμών μπορούν να επιβιώσουν σε επιφάνειες και υλικά, ιδίως όταν αυτά είναι βρεγμένα. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε καθαρό εξοπλισμό που είτε έχει καθαριστεί σωστά είτε είναι αχρησιμοποίητος και μίας χρήσης. Η χρήση σακούλας απορριμμάτων και σακούλας για την απόρριψη ρούχων που χρειάζονται πλύση κοντά στο σημείο φροντίδας είναι ένας σίγουρος τρόπος για να αποφευχθεί η μόλυνση της επιφάνειας με τους μικροοργανισμούς από τον χρησιμοποιημένο εξοπλισμό και τα ακάθαρτα ρούχα και σεντόνια του φροντιζόμενου.

Ανωγεννητική υγιεινή

Οι περισσότερες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος προκαλούνται από βακτήρια που προέρχονται από το έντερο του ατόμου ή από την περιοχή του δέρματος των γεννητικών οργάνων. Είναι σημαντικό να εκτελείτε την ανωγεννητική υγιεινή με το σωστό τρόπο - και προς τη σωστή κατεύθυνση - για να αποφύγετε τη μεταφορά αυτών των βακτηρίων στο ευάλωτο κατώτερο τμήμα του ουροποιητικού συστήματος. Αυτό ισχύει τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες.

Αλλαγή πάνας

Πολλοί φροντιζόμενοι σε δομές μακροχρόνιας φροντίδας υποφέρουν από ακράτεια ούρων και για το λόγο αυτό χρησιμοποιούν πάνα. Είναι γνωστό ότι η ακράτεια ούρων σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ουρολοίμωξης. Είναι επίσης γνωστό ότι ο αριθμός των βακτηρίων θα αυξηθεί όταν αυτά βρίσκονται σε ζεστό και υγρό περιβάλλον. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος συνιστάται η αλλαγή πάνας το συντομότερο δυνατό μετά την ούρηση ή την αφόδευση - ή τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα.

Το σωστό μέγεθος της πάνας είναι το όσο μεγάλο όσο χρειάζεται και όσο το δυνατόν μικρότερο.

Επίσκεψη στην τουαλέτα (άδειασμα της ουροδόχου κύστης)

Τα υπολειπόμενα ούρα είναι η ποσότητα ούρων που παραμένει στην ουροδόχο κύστη μετά την ούρηση. Είναι γνωστό ότι τα υπολειπόμενα ούρα σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης ουρολοίμωξης, καθώς η παρουσία τους δημιουργεί ένα ευνοϊκό περιβάλλον στο οποίο τα βακτήρια μπορούν να πολλαπλασιαστούν. Η στάση σώματος του φροντιζόμενου κατά την επίσκεψη στην τουαλέτα και ο χρόνος που αφιερώνει μπορεί να βελτιώσουν την κένωση της ουροδόχου κύστης. Επομένως, είναι σημαντικό το υγειονομικό προσωπικό να συμβάλει στην διαδικασία αυτή. Βοηθήστε τον φροντιζόμενο να έχει επαφή με το έδαφος π.χ. με την χρήση ενός υποποδίου.. Παραμείνετε ήρεμος/η ώστε να ενισχυθεί το αίσθημα ασφάλειας του φροντιζόμενου και αφιερώστε τον απαραίτητο χρόνο για την πλήρη εκκένωση της ουροδόχου κύστης.

Αναφορές

- World Health Organization. Infection prevention and control. Hand hygiene. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Omli R, Skotnes LH, Romild U, Bakke A, Mykletun A, Kuhry E. Pad per day usage, urinary incontinence, and urinary tract infections in nursing home residents. Age Ageing. September 2010;39(5):549–54.
- Chenoweth CE, Gould CV, Saint S. Diagnosis, management, and prevention of catheter-associated urinary tract infections. National Institutes of Health; 2013.

